

**PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DENGAN PENDEKATAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN DI UPTD P2TP2A
PROVINSI LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah Dan
Komunikasi**

OLEH:

**ANDITA KRISTIANA
NPM.1641040168**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DENGAN PENDEKATAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN DI UPTD P2TP2A PROVINSI
LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah dan
Komunikasi**

OLEH:

**ANDITA KRISTIANA
NPM.1641040168**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



Pembimbing 1 :Prof.Dr.H. Khomsahrial Romli,M.Si
Pembimbing 11 :Mubasit, S.Ag, MM.

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung. UPTD P2TP2A merupakan lembaga yang bertujuan untuk memberikan layanan baik itu layanan konseling, psikoterapi, hukum dan medis bagi perempuan dan anak yang mengalami kekerasan, diskriminasi, dan masalah lainnya. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung Bagaimana Hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana peran bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung. Metode Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 72 orang, dan sampel 6 orang. Penelitian kualitatif adalah sebuah metode riset yang sifatnya deskriptif, menggunakan analisis, mengacu pada data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan pendukung, serta menghasilkan suatu teori. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa konseli mengalami gangguan kecemasan karena menjadi korban kekerasan. Pelaksanaan proses bimbingan dan konseling Islam dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi. Adapun hasil dari proses Konseling tersebut menunjukkan hasil yang positif yaitu konseli yang awalnya selalu menangis sudah tidak lagi sering menangis, konseli yang awalnya selalu mengurung diri sudah tidak lagi mengurung diri, konseli yang awalnya selalu merasa takut dan cemas sudah berkurang perasaan takut dan cemasnya, konseli yang awalnya tidak mau diajak berbicara sudah mau untuk diajak berbicara.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andita Kristiana
NPM : 1641040168
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, September 2020

Penulis



Andita Kristiana
NPM 1641040168



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl Letkol Endro Suratmin Sukarama Bandar Lampung Telp (0721) 704030

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
PENDEKATAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN DI UPTD
P2TP2A PROVINSI LAMPUNG.**

Nama : ANDITA KRISTIANA

NPM : 1641040168

Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Fakultas : DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

MENYETUJUI

Untuk Di Ajukan Dalam Sidang Munaqosah

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si
NIP. 196104091990031002

Pembimbing II

Dr. Mubasit, S.Ag, MM
NIP. 197311141998031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam

Dr. MUBASIT, S.Ag, MM
NIP. 197311141998031002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung”** Disusun Oleh Andita Kristiana, NPM : 1641040168, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Selasa, 15 Desember 2020

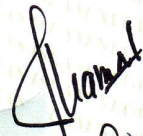
Tim Penguji

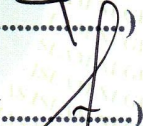
Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd

Penguji I : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I

Penguji II : Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si


(.....)


(.....)



(.....)


(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi




Dr.H. Khomsahrial Romli, M.Si
NIP.196104091990031002

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

(QS. Ar-Ra'd [13] : 28)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang senantiasa mendoakan, mendukung dan membantu dengan ikhlas setiap proses dan perjuangan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahanda tercinta Mudiono (Alm), dan Ibunda tercinta Soniyem yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan, menyayangiku, membimbing, dan selalu memberikan dukungan untuk keberhasilanku.
2. Kakak-kakakku tersayang Winarti dan Ari Fitriyani dan kakak-kakak iparku Jiman Sanjaya dan Siswanto yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Keponakan- keponakan ku tersayang Yudha Achmad Darul, Fadhilah Fajar Hafiz Pratama, Sessa Rahma Rafanda, dan Nafeeza Farah Izzatunnisa, yang selalu menghiburku saat merasa lelah.
4. Teman seperjuanganku Yesi Andriyani dan Desi Elawati yang selalu menemani dan memberikan semangat.
5. Teman-teman BKI D 2016 yang selalu memberikan semangat.
6. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung dimana tempat penulis menimba ilmu, belajar, bersosialisasi, dan mencari pengalaman dalam mengembangkan diri.

RIWAYAT HIDUP

Andita Kristiana, dilahirkan di Sedayu pada tanggal 20 Maret 1998, anak ketiga dari pasangan Bapak Mudiono (Alm) dan Ibu Soniyem. Pendidikan dimulai dari SDN 2 Sedayu Kecamatan Semaka Kabupaten Tanggamus dan selesai pada tahun 2010, SMPN 1 Semaka Kabupaten Tanggamus selesai pada tahun 2013, SMAN 1 Semaka Kabupaten Tanggamus selesai pada tahun 2016 dan melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 Tahun Akademik 2016

Selama menjadi mahasiswa, aktif diberbagai kegiatan intra maupun ekstra Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, petunjuk, dan ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung**”.

Sholawat teriring salam tak lupa selalu kita sanjungkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan syafaatnya di Yaumul Qiyamah nanti.

Penulis menyusun skripsi ini, sebagai bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan pada program strata satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dan Alhamdulillah telah selesai. Dalam penelitian skripsi ini penulis telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dengan tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan yang telah diberikan, secara khusus penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung sekaligus pembimbing satu beserta staf –staf dan pegawai, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Mubasit, S.Ag, MM selaku pembimbing dua, yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta menyediakan waktu konsultasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ketua UPTD P2TP2A Provinsi Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Julia Siti Aisyah S.Psi, MM selaku Kasi Pelayanan dan perlindungan kekerasan terhadap anak yang telah memberikan informasi dan memberikan kesempatan wawancara.
5. Bapak Yurni M.Psi, dan Ibu Tri Apriyani S.Psi selaku konselor di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian dan wawancara.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh pegawai Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan BKI 2016.

Akhir kata penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk semuanya.

Bandar Lampung
Penulis,

Andita Kristiana
NPM 1641040168

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	5
C. Latar Belakang Masalah	5
D. Fokus Penelitian	11
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian	12
G. Manfaat Penelitian	12
H. Metode Penelitian	13
BAB II BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TERAPI REALITAS DAN KECEMASAN ANAK	
A. Bimbingan dan Konseling Islam	24
1. Definisi Bimbingan dan Konseling Islam	24
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam	26
3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam	27
4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam	30
B. Terapi Realitas	35
1. Sejarah Terapi Realitas	35
2. Pengertian Terapi Realitas	37
3. Ciri-ciri Terapi Realitas	38
4. Tujuan dan Manfaat Terapi Realitas	39
5. Peran Konselor	41
6. Proses Konseling	44
7. Teknik Konseling Terapi Realitas	45
8. Prosedur Terapi Realitas dengan WDEP (<i>want, direction and doing, self-evaluation, planning</i>)	48
9. Terapi Realitas yang digunakan	51
C. Kecemasan Anak	52
1. Pengertian Kecemasan	52
2. Bentuk-bentuk Kecemasan	54
3. Faktor dari Kecemasan	55
4. Tingkat Kecemasan	58
D. Tinjauan Pustaka	59

BAB III GAMBARAN UMUM UPTD P2TP2A PROVINSI LAMPUNG

A. Gambaran Umum Objek.....	62
1. Sejarah UPTD P2TP2A Provinsi Lampung	62
2. Dasar Pembentukan UPTD P2TP2A Provinsi Lampung	62
3. Visi dan Misi UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.....	63
4. Peran UPTD P2TP2A Provinsi Lampung	63
5. Fungsi dan Tujuan UPTD P2TP2A Provinsi Lampung	64
6. Aktivitas UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.....	65
7. Struktur Organisasi	66
8. Mekanisme Layanan dan Penerimaan	69
9. Pendampingan Kasus Secara Hukum dan Non Hukum	71
10. Hambatan dalam Upaya Penanggulangan Korban Kekerasan	74
11. Solusi untuk Mengurangi Kasus Kekerasan Anak	75
12. Jumlah Keseluruhan Korban Kekerasan Anak	75
B. Deskripsi Data Penelitian	76
C. Langkah-langkah Pemberian Penanganan.....	79
D. Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas.....	79

BAB IV ANALISIS PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN ANAK KORBAN KEKERASAN DI UPTD P2TP2A PROVINSI LAMPUNG

A. Analisis Data Tentang Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.....	83
B. Analisis Data Tentang Hasil Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung	88

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	91
B. Rekomendasi.....	92

DAFTAR PUSTAKA.

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tim Profesi UPTD P2TP2A Provinsi Lampung

Tabel 2 Personalia UPTD P2TP2A Provinsi Lampung

Tabel 3 Proses Pelayanan UPTD P2TP2A Provinsi Lampung

Tabel 4 Lembaga Pelayanan

Tabel 5 Data Kasus Kekerasan Terhadap Anak di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung

Tabel 6 Analisis Data Deskriptif Komparatif antara Teori dan Data yang ada di Lapangan

Tabel 7 Keadaan konseli Sebelum dan Sesudah dilaksanakan Konseling.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Pedoman Observasi
Lampiran II	Pedoman Wawancara
Lampiran III	SK Judul
Lampiran IV	Surat Rekomendasi Penelitian Provinsi
Lampiran V	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran VI	Dokumentasi Wawancara
Lampiran VII	Kegiatan Pelayanan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai kerangka awal guna mendapatkan gambaran yang jelas dan memudahkan dalam memahami proposal ini, maka perlu adanya uraian tentang skripsi ini. Dengan penegasan tersebut menghindari kesalahpahaman dalam memahami makna yang terkandung dalam skripsi, disamping itu langkah ini merupakan proses penekanan terhadap pokok permasalahan yang akan dibahas. Adapun judul skripsi ini yaitu “ Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung”.

Selanjutnya penulis tegaskan beberapa istilah penting yang terdapat pada judul tersebut.

Peran dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia “ peran” diartikan sebagai tingkah laku yang dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat.¹

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.²

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h.854.

² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011) , h.4

Hakikat bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah SWT.³

Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, didalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan dan melatari metode dengan cakupan teoritis tertentu.⁴

Terapi Realitas merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada tingkah laku dimasa sekarang. Di dalam terapi realitas konselor mengajarkan tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga individu tersebut mampu mengatasi masalah di kehidupan nyata dan mampu memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dasaran terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan suatu kesehatan mental.⁵

Mengurangi memiliki 3 arti yaitu bersal dari kata dasar kurang, mengurangi adalah sebuah homonim karena arti artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Mengurangi memiliki arti dalam kelas verba atau kata kerja sehingga mengurangi dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya.⁶

³ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), h.22.

⁴ Pengertian Pendekatan tersedia di <https://jaririndu.blogspot.com> (diakses pada tanggal 18 September 2019)

⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung : PT. Refika Aditama, 2003), h. 263.

⁶ Pengertian Mengurangi tersedia di <https://apaarti-com.cdn.ampproject.org/> (diakses pada tanggal 18 September 2019)

Kecemasan dalam kamus Psikologi diartikan sebagai kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak mendasar (Kartono dan Gulo, 1987). Lebih lanjut, Kartono (2002) menyebutkan bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur dan mempunyai ciri-ciri yang mengazab pada seseorang.⁷ Anak menurut Perspektif psikologi adalah bayi yang baru lahir (usia 0 tahun) sampai dengan 14 tahun.⁸ Pengertian korban dapat dibedakan menjadi pengertian secara teoritis atau konseptual dan pengertian yuridis atau formal, yakni menurut peraturan perundang-undangan. Pengertian korban secara teoritis atau konseptual, adalah sebagaimana yang diberika oleh Arif Gosita, yaitu mereka yang menderita jasmaniah dan rohaniah sebagai akibat tindakan orang lain yang mencari pemenuhan kepentingan diri endiri atau orang lain yang bertentangan dengan kepentingan hak asasi pihak yang dirugikan.⁹ Berikutnya adalah batasan pengertian atau definisi korban secara yuridis, berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2002 Tentang Kompensasi, Resitusi, dan Rehabilitasi Terhadap Korban

⁷ Novita Eka Indiyani, A. Listiara, “Efektivits Metode Pembelajaran Gotong Royong (Cooperative Learning) Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Pelajaran Matematika” Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 3 No. 1 (Juni 2006) h. 15.

⁸ Pengertian anak tersedia di <http://repository.umy.ac.id> (di akses pada tanggal 19 September 2019)

⁹ Natangsa Surbakti, “Mediasi Penal Sebagai Terobosan Alternatif Perlindungan Hak Korban Tindak Pidana”. Jurnal Ilmu Hukum, Vol.14 No. 1 (Maret 2011) h. 94.

Pelanggaran Hak Asasi Manusia Yang berat, korban adalah orang perseorangan atau kelompok orang yang mengalami pengabaian, pengurangan atau perampasan hak-hak dasarnya sebagai akibat pelanggaran hak asasi manusia yang berat termasuk korban adalah ahli warisnya.¹⁰

Kekerasan merupakan sebuah terminologi yang sarat dengan arti dan makna “derita”, baik dikaji dari perspektif psikologik maupun hukum, bahwa di dalamnya terkandung perilaku manusia (seseorang/kelompok orang) yang dapat menimbulkan penderitaan bagi orang lain, (pribadi/kelompok).¹¹

Unit Pelaksana Teknik Dinas (UPTD) Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Yang terletak di jl. Puri Besakih Blok EE 5 Puri Way Halim Bandar Lampung. Merupakan UPTD yang dibentuk Badan Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (BPP&PA) Provinsi Lampung untuk menangani kekerasan terhadap perempuan dan anak di Provinsi Lampung. Dibentuk pada tanggal 22 November 2002 berdasarkan Surat Keputusan Gubernur Lampung Nomor .G/346/B.VIII/HK/2002

Dan juga merupakan pusat kegiatan terpadu yang menyediakan pelayanan bagi perempuan dan anak korban tindak kekerasan yang

¹⁰ Ibid, h. 95-97.

¹¹ Jhon D. Pasalbessy, “ *Dampak Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak Serta Solusinya*” Jurnal Sasi, Vol. 16 (Juli 2010) h. 9.

meliputi pelayanan medis, pelayanan hukum, pelayanan psikis dan pelayanan rehabilitasi sosial.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan memilih judul ini adalah:

1. Maraknya kasus kekerasan yang terjadi pada anak-anak seperti kekerasan fisik dan seksual yang menyebabkan trauma secara mental dan fisik pada anak-anak yang dapat mengakibatkan terhambatnya proses tumbuh kembang anak sehingga anak-anak mengalami kendala-kendala dalam kehidupannya.
2. Trauma mental dan fisik yang dialami oleh anak-anak yang menjadi korban kekerasan harus ditangani secara khusus dan efektif sehingga anak-anak yang menjadi korban bisa pulih seperti sedia kala.
3. Karena tempat penelitiannya yang terjangkau, maka penulis memilih UPTD P2TP2A Provinsi Lampung sebagai tempat penelitian.

C. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan masa transisi karena seseorang anak mudah bergaul dengan siapapun, sehingga seorang anak masih kesulitan dalam mengenal mana yang baik dan mana yang tidak baik untuk dirinya sendiri. Untuk itu, seorang anak sangat membutuhkan segala bentuk perhatian, baik perhatian dari keluarga, sekolah, lingkungan maupun dari pemerintah. Karena anak merupakan aset yang penting untuk masa depan negara. Oleh karena itu pemerintah harus menyadari bahwa pentingnya sebuah lembaga yang bergelut dibidang perlindungan anak, karena jika seorang anak

tersebut telah menginjak pada usia dewasa maka anak tersebut akan membantu negara dalam memecahkan permasalahan negara, contohnya perekonomian, teknologi, pendidikan dan lain sebagainya. Namun pada saat ini kasus kejahatan yang dilakukan oleh para pelaku pada anak mulai marak dan berkembang, kasus kejahatan sosial, yang dialami oleh seorang anak di Indonesia seringkali terjadi. Kejahatan sosial tersebut salah satunya adalah mengenai kasus kekerasan yang dialami oleh sebagian anak yang ada di Indonesia.¹²

Tapi sehubungan dengan kerentanannya tersebut anak-anak rawan terhadap kekerasan dari orang yang lebih kuat. Berbagai macam model kekerasan dilakukan yang mana semua kejadian kekerasan tersebut menyebabkan trauma pada anak sehingga berdampak pada sistem perkembangan dan pertumbuhan anak.

Oleh karena itu maka trauma yang terjadi pada anak harus mendapatkan penanganan khusus agar anak dapat kembali percaya diri seperti sediakala. Pengalaman masa kecil mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perkembangan berikutnya. Karena dalam masa perkembangan, anak memiliki tugas-tugas perkembangan. Dalam pandangan Sigmund Freud, manusia sangat dipengaruhi oleh masa lalu, oleh karena itu perilaku dan permasalahan yang muncul pada setiap individu merupakan implikasi proses yang terjadi sebelumnya, terutama pada umur satu sampai lima

¹² Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), h. 24.

tahun.¹³ Apabila individu dapat menjalankan tugas perkembangan maka individu tersebut akan memperoleh kepuasan (kebahagiaan) dan mempermudah dalam melaksanakan tugas-tugas tersebut. Sebaliknya, apabila tugas perkembangan tidak dapat dilakukan dengan baik oleh anak maka yang bersangkutan akan mengalami ketidakpuasan dan mempersulit atau mengganggu dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada masa selanjutnya. Anak akan merasa rendah diri, dikucilkan masyarakat, dan seterusnya.

Kekerasan pada anak yang dapat memberikan tekanan pada anak dapat menghambat proses perkembangan anak. Sehingga pada awal masa anak-anak hambatan pertumbuhan yang dapat mengganggu psikologis anak harus dapat diselesaikan, lebih lagi jika hambatan tersebut menimbulkan trauma mendalam pada anak yang dapat membawa akibat buruk pada penyesuaian dan sosial.¹⁴

Akibat fatal yang terjadi pada anak ketika proses perkembangan atau pertumbuhannya terhambat secara emosional yakni ketika anak mengalami terlalu banyak emosi yang kurang baik dan hanya sedikit mengalami emosi-emosi yang menyenangkan maka hal ini akan mengganggu pandangan hidup dan mendorong perkembangan waktu yang kurang baik.¹⁵

¹³ *Ibid*, h. 26

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Erlangga). h. 135.

¹⁵ *Ibid*, h.137

Anak yang menjadi korban kekerasan tentu akan mengalami trauma baik fisik maupun psikisnya. Anak yang mengalami kekerasan di masa lalunya akan berpotensi untuk melakukan tindak kekerasan ketika mereka dewasa. Oleh karena itu anak yang menjadi korban kekerasan perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan secara khusus yang melibatkan orang tua, keluarga, pemerintah, dan peran serta masyarakat.¹⁶

Menurut pasal 1 Ayat 16 UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-undang No. 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak “Kekerasan adalah setiap perbuatan terhadap anak yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum.

Kekerasan terhadap anak adalah tindak kekerasan secara fisik, seksual, penganiayaan emosional, atau pengabaian terhadap anak. Sebagian besar terjadi kekerasan terhadap anak di rumah anak itu sendiri dengan jumlah yang lebih kecil terjadi disekolah, dilingkungan atau organisasi tempat anak berinteraksi. Ada empat kategori utama tindak kekerasan terhadap anak yaitu pengabaian, kekerasan fisik, pelecehan emosional/psikologis, dan pelecehan seksual.

Menurut *Journal of Child Abuse and Neglect*, penganiayaan terhadap anak adalah setiap tindakan terbaru atau kegagalan untuk bertindak pada bagian dari orang tua atau pengasuh yang menyebabkan

¹⁶ Uswatun Hasanah dan Santoso Tri Raharjo, *Penanganan Kekerasan Anak Berbasis Masyarakat*, (social work jurnal, vol.6, No.1), h.82.

kematian, kerusakan fisik serius atau emosional yang membahayakan, pelecehan seksual atau eksploitasi, tindakan atau kegagalan tindakan yang menyajikan risiko besar akan bahaya yang serius.¹⁷

Kekerasan terhadap anak identik dengan kekerasan kasat mata, contohnya: kekerasan fisik dan seksual. Kekerasan yang bersifat psikis dan sosial juga membawa dampak yang sangat buruk dan permanen terhadap anak, sesungguhnya melihat pada suatu kepolosan, keriang, dan kebebasan yang teramat menggembirakan pada kita lihat pada dunia anak. Dan seharusnya tidak bernuansa kemuraman, kesedihan, dan penderitaan yang dapat mematahkan jiwa riang mereka. Namun pada kenyataannya, fenomena terakhir inilah yang sering kali kita jumpai dalam kehidupan nyata disekitar kita, mungkin sudah tidak asing lagi berbagai pemberitaan yang mengabarkan tentang terpuruknya nasib seorang anak yang mengalami berbagai tindakan kekerasan dari orang-orang yang seharusnya memberikan perlindungan kepadanya, entah itu orang tua, guru, maupun orang yang ada disekitarnya.

Menurut hasil monitoring dan evaluasi KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) pada tahun 2012 pada Sembilan Provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa 91 persen anak yang menjadi korban kekerasan terjadi dilingkungan keluarga 87,6 persen terjadi di lingkungan sekolah, dan 17,9 persen terjadi di lingkungan masyarakat, dan mayoritas

¹⁷ Pengertian Kekerasan Anak (On-Line) di <https://id.m.wikipedia.org> (diakses Pada Tanggal 18 September 2019)

yang menjadi tindak kekerasan tersebut adalah korban tindak kekerasan seksual.

Untuk membantu mengatasi problem yang berkaitan dengan jiwa seseorang maka perlu adanya obat untuk menyembuhkan kejiwaan seseorang, Al Qur'an merupakan penawar yang diturunkan Allah sebagai cahaya dan petunjuk, yang terdapat obat bagi jiwa yang sakit. Firman Allah QS. Al-Isra' ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ



Artinya : Dan kami turunkan Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian (QS. Al-Isra' [17] : 82)

Karena maraknya kasus kekerasan yang dialami pada anak akan mengakibatkan mereka mengalami gangguan emosional, kecemasan yang berat. Maka dari itu dibutuhkan adanya upaya untuk penanganan khusus dari lembaga ahli untuk menstabilkan emosional dalam diri anak agar tidak menimbulkan rasa takut menjadi trauma yang berat.

Beberapa lembaga yang ada sering kali menangani korban-korban kekerasan terhadap anak salah satunya dengan memberikan konseling, memberikan bimbingan dan motivasi agar mereka dapat pulih dalam kondisi emosional yang sehat dan dapat menjalani kehidupan dengan normal seperti biasa. Salah satu lembaga yang menangani beberapa kasus

kekerasan terhadap anak yaitu UPTD P2TP2A Way Halim Bandar Lampung.

D. Fokus Penelitian

Untuk memperjelas ruang lingkup permasalahan yang akan dibahas agar penelitian dapat dilaksanakan secara fokus dan terarah pada akar masalahnya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana peran bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan bagaimana langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas

untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.

2. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan terapi realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan berguna untuk sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat memperkaya ilmu serta menumbuhkan kembangkan pengetahuan ilmu pendidikan secara umum untuk dapat meningkatkan tentang peran bimbingan dan konseling.
- b) Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran tentang upaya konselor dalam membantu menangani masalah konseli yang ada di masyarakat dan menjadi bahan untuk merencanakan proses konseling yang lebih inovatif.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi P2TP2A Bandar Lampung, penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan untuk lebih meningkatkan strategi dalam menyelesaikan masalah.
- b) Bagi Penulis, penelitian ni diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan masukan menambah khasanah keilmuan dalam dunia pendidikan.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹⁸

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif (*Qualitative Research*). Penelitian kualitatif adalah sebuah metode riset yang sifatnya deskriptif, menggunakan analisis, mengacu pada data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan pendukung, serta menghasilkan suatu teori.

Pendapat lain mengatakan, pengertian penelitian kualitatif adalah jenis penelitian ilmu sosial yang mengumpulkan dan berkerja dengan data *non-numeric* dan yang berupaya menafsirkan makna dari data ini sehingga dapat membantu kita memahami kehidupan sosial melalui studi populasi atau tempat yang ditargetkan.

Data Kualitatif adalah data dalam bentuk bukan angka, data dapat berupa teks, dokumen, gambar, foto, artefak atau objek-objek lainnya yang ditemukan dilapangan selama melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif.¹⁹

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya, penelitian ini berbentuk penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian lapangan yang

¹⁸ Sugiono, *Metode Penilitan Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 22

¹⁹ Jonathan Suwarsono, *Metode Penelitian Kualitatif &Kuantitatif*, (Yogyakarta, Graha Ilmu, 2006) h. 223

dilakukukan dalam kancah kehidupan yang sebenarnya. karena dilihat dari tujuan yang dilakukan peneliti untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial individu, kelompok, lembaga, atau masyarakat.²⁰

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis.²¹

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan atau totalitas objek psikologis yang dibatasi oleh kriteria tertentu.²²

Adapun Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian”.²³ Dalam hal ini hasil pendataan dari data yang diperoleh sepanjang Tahun 2020 maka yang menjadi populasi adalah keseluruhan orang yang bertugas dan terlibat di UPTD

²⁰ Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hal.81

²¹ *Ibid*, hal.82

²² Sedarmayanti, Syarifuddin Hidayat, *Metode Penelitian*, (Bandung : Mardamaju,2002), h. 4

²³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Asdi Mahasatya,2013), h. 173

P2TP2A Bandar Lampung terdiri dari 7 keseluruhan pegawai yang bertugas yaitu Kepala UPTD, Kasubbag TU, Kasi Pelayanan dan Perlindungan Anak dan Perempuan dan Staf Tata Usaha serta 5 Tim Profesi yang terdiri dari 2 konselor atau pendamping, 1 Psikolog klinis, dan 2 pengacara dan 60 korban kekerasan yang ditangani atau didampingi secara keseluruhan populasi berjumlah 72 populasi.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Menurut Irawan Soehartono sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti dan dianggap dapat menggambarkan populasinya.²⁴ Dalam menentukan besaran sampel peneliti menggunakan teknik purpose sampling yaitu dimana peneliti menentukan pemilihan sekelompok sampel subjek didasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan sesuai dan mempunyai sangkut paut erat dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan pendapat diatas, kriteria untuk menjadi sampel adalah :

- 1) Anak korban kekerasan yang berusia 7-12 tahun yang sedang menerima maupun yang telah memperoleh pelayanan pendampingan psikologis yakni secara konseling intensif dan bertemu secara langsung dengan konselor tenaga pendamping psikologis.

²⁴ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2002), h. 57.

- 2) Kepala koordinator program, bersedia secara terbuka dan sukarela memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan data peneliti.
- 3) Psikolog yang berpengalaman dan sebagai psikolog yang professional dalam mengkonseling serta memahami pendampingan kondisi psikologis anak korban kekerasan.
- 4) Staf devisi penanganan kasus di UPTD P2TP2A yang membantu memberikan data-data terkait kelembagaan.

Berdasarkan ketentuan kriteria diatas maka sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 6 orang, yang terdiri dari kepala koordinator UPTD P2TP2A satu orang, konselor selaku pendamping psikologis dua orang, dan satu orang staf divisi penanganan kasus di UPTD P2TP2A, serta dua anak korban kekerasan ber umur 7 sampai 12 yang sudah dan yang sedang diberi pendampingan di UPTD P2TP2A, Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 6 orang.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Cara menunjukkan sesuatu yang abstrak tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi hanya dapat di pertontonkan penggunaannya.²⁵

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data wawancara sebagai metode utama, kemudian metode observasi dan dokumentasi sebagai penunjang. Dalam hal ini metode ini akan

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) h.100.

penulis gunakan sebagai suatu metode untuk mengamati dan mencatat serta mengumpulkan mengenai fenomena-fenomena yang berkaitan dengan pelayanan konseling yang menjadi objek penelitian peneliti. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara terpimpin menggunakan daftar pedoman wawancara dan kemudian bisa berkembang sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh informan dan menggunakan metode observasi atau pengamatan dan penelitian tidak langsung yaitu jenis *non participant observation* serta digunakan alat dokumentasi sebagai bukti telah dilaksanakan penelitian ini.

a. Metode Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara (pengumpul data) kepada responden, dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam (*tape recorder*).²⁶

Menurut Suharsimi Arikunto *interview* adalah metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan berdasarkan tujuan penelitian.²⁷ Dari beberapa pendapat diatas maka *interview* atau wawancara adalah suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara tatap muka oleh pewawancara kepada narasumber guna untuk memperoleh data yang diperlukan. Metode ini merupakan metode utama dalam

²⁶ *Ibid. h. 67.*

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Asdy Mahasatya, 2013).h.98.

pengumpulan data, karena metode sangat dibutuhkan untuk mendapatkan informasi yang akurat, sehingga dengan metode ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Metode ini dibagi menjadi 3 macam yaitu:

- 1) *Interview* terpimpin
- 2) *Interview* tak terpimpin
- 3) *Interview* bebas terpimpin

Metode yang penulis gunakan adalah metode *interview* terpimpin yaitu *interview* yang menggunakan pertanyaan untuk diajukan kepada subjek penelitian namun iramanya diserahkan kepada kebijakan pewawancara. Dapat diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *interview* terpimpin sebagai metode pelengkap dari metode pokok untuk mengetahui perasaan orang lain, pengalaman, apa yang menjadi ingatannya bagaimana motivasi dan emosi yang dikehendaki, maka jalan yang tepat adalah bertanya kepada orang lain.

b. Metode Observasi

Observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk mengetahui dari dekat kegiatan yang dilakukan. Observasi menurut Cholid Narbuko dan Abu Achmadi

adalah “alat pengumpulan data yang dilakukan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.”²⁸

Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Metode observasi dibagi menjadi dua macam yaitu :

1) Observasi berperan serta (*Participant observation*)

Dalam proses observasi ini, peneliti terlihat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya.

Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.

2) Observasi Nonpartisipan

Jika dalam observasi partisipan peneliti terlibat langsung dengan aktivitas orang-orang yang sedang diamati, maka dalam observasi nonpartisipan peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen saja.²⁹

²⁸ Cholid Narbuko, Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015)

²⁹ *Ibid.*, h. 176

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode observasi Non partisipan (sebagai pengamat) sebagai metode pokok untuk memperoleh data sebagai berikut:

- a) Program kerja atau kegiatan yang dilaksanakan oleh UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.
 - b) Aktivitas pendampingan secara psikologis, konseling yang dilakukan seorang konselor ahli di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.
 - c) Media atau sarana yang digunakan dalam pendampingan secara psikologis oleh konselor di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.
- c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal variable yang berupa catatan atau dokumen, surat kabar, majalah dan lain sebagainya.³⁰ Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada subjek penelitian. Dokumen yang diteliti merupakan berbagai macam, tidak hanya dokumen resmi.³¹

Adapun dalam penelitian ini metode dokumentasi penulis gunakan untuk memperoleh data tentang :

- 1) Keadaan jumlah pegawai di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.

³⁰ Jalaluddin Rahmat, *Metodologi Penelitian Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya 2000), h.97

³¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Asdy Mahasatya, 2013), h.70

- 2) Dokumentasi-dokumentasi dari program kerja pegawai atau kegiatan yang dilaksanakan oleh UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.
- 3) Struktur organisasi kepengurusan UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.³²

Berdasarkan hal tersebut diatas dapat di kemukakan bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, memilih yang penting dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami diri sendiri dan orang lain. Dalam hal analisis data peneliti mengumpulkan beberapa temuan, data-data, dan berbagai fakta-fakta yang ada di lapangan yang kemudian dianalisis oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan analisis data Miller dan Hubermant. Menurut Miller dan Hubermant yang dikutip oleh Hamid Patilima dalam buku *Metode Penelitian Kualitatif*, bahwa cara melakukan analisis data ada 3 yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi.

³² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 481.

- a. Reduksi data, yaitu merangkum dan mengkategorikan, memilah-milah hal yang dianggap penting dan pokok. Data yang sudah direduksi memberikan gambaran jelas dan mempermudah dalam pengumpulan data selanjutnya. Dalam reduksi data ini, peneliti mengumpulkan berbagai data yang diperoleh di lapangan penelitian. Setelah data tersebut dikumpulkan dilakukan seleksi untuk memilah-milah data yang dianggap sesuai dengan penelitian, dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penelitian.
- b. Penyajian data, yaitu dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori. Penyajian data memudahkan untuk memahami yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan yang telah dipahami. Peneliti menyajikan beberapa data yang sudah terkumpul yang telah sesuai dengan apa yang menjadi fokus penelitian, kemudian data-data tersebut disajikan.
- c. Verifikasi, yaitu penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan ini menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal. Dalam tahap verifikasi peneliti melakukan penarikan kesimpulan terhadap hasil penelitian. Hal ini dilakukan setelah memilah-milah data yang sesuai dengan penelitian lalu disajikan data-data tersebut sehingga pada tahap akhir data-data tersebut dapat ditarik

kesimpulannya. Untuk penarikan kesimpulan juga dilakukan dengan mengecek disesuaikan dengan rumusan masalah.³³



BAB II

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

TERAPI REALITAS DAN KECEMASAN ANAK

A. Bimbingan Dan Konseling Islam

³³ *Ibid*, h. 483

1. Definisi Bimbingan Dan Konseling Islam

Mengenai pengertian bimbingan, sangat banyak dikemukakan pakar-pakar bimbingan dan konseling, terutama yang berasal dari Amerika Serikat, Negara asal bimbingan dan konseling itu. Pada mulanya bimbingan dimaksudkan bimbingan dimaksudkan sebagai usaha membantu para pemuda agar mendapatkan pekerjaan. Hal ini berguna untuk mengatasi kenakalan remaja, dengan asumsi bahwa memberikan pekerjaan diharapkan ketegangan emosional dan keliruan remaja dapat berkurang.

Arthur J. Jones (1970) mengartikan bimbingan sebagai “ *The help given by one person to another in making choices and adjustment and in solving problems*”. Pengertian bimbingan yang dikemukakan Arthur ini amat sederhana yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.³⁴

Frank W. Miller dalam bukunya *Guidance, Principle and Services* (1968), mengemukakan definisi bimbingan sebagai berikut (terjemahan) :

“Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan bagi

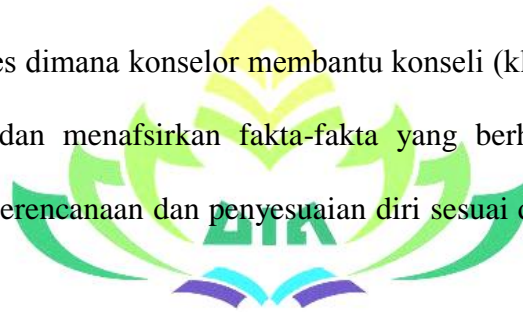
³⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 10.

penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga, dan masyarakat.”³⁵

Kemudian muncul English & English pada tahun 1958 mengemukakan arti konseling adalah :

“Suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya.” Menurut Glen E. Smith mendefinisikan konseling yakni:

“Suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.”



Sedangkan pengertian dari bimbingan konseling Islam menurut Samsul Munir Amin, menjelaskan bahwasannya bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah SAW. Kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.³⁶

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

³⁵ *Ibid*, h. 13

³⁶ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta : Amzah, 2013), h. 23.

Sejalan dengan perkembangannya konsepsi bimbingan dan konseling, maka tujuan bimbingan dan konseling pun mengalami perubahan, dari yang sederhana sampai ke yang lebih komprehensif yaitu:

- a) Untuk membantu individu membuat pilhan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian dan interpretasi-interpretasi dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu.
- b) Untuk memperkuat fungsi-fungsi pendidikan.
- c) Untuk membantu orang-orang menjadi insan yang berguna, tidak hanya sekedar mengikuti kegiatan-kegiatan yang berguna saja.


Aunur Rahim Faqih dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling Islam*, membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Tujuan khususnya adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, dan membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.³⁷

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

³⁷ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), h. 35-36.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan itu berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif sebesar-sebesarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan itu, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksud. Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut.

a. Fungsi Pemahaman



Dalam fungsi pemahaman, kegunaan, manfaat, atau keuntungan-keuntungan apakah yang dapat diberikan oleh layanan bimbingan dan konseling. Jasa yang diberikan oleh pelayanan ini adalah berkenaan dengan pemahaman. Pemahaman tentang apa dan oleh siapa, yaitu dengan mengaitkan fokus utama pelayanan bimbingan dan konseling, yaitu dengan berbagai permasalahannya, dan dengan tujuan-tujuan konseling. Berkenaan dengan kedua hal tersebut, pemahaman yang sangat perlu dihasilkan oleh pelayanan bimbingan dan konseling adalah pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.

b. Fungsi Pencegahan

Ada suatu slogan yang berkembang dalam bidang kesehatan, yaitu “mencegah lebih baik daripada mengobati”. Slogan ini relevan dengan bidang bimbingan dan konseling yang sangat mendambakan sebaiknya individu tidak mengalami sesuatu masalah. Apabila individu tidak mengalami sesuatu masalah, maka besarlah kemungkinan ia akan dapat melaksanakan proses perkembangannya dengan baik, dan kegiatan kehidupannya pun dapat terlaksana tanpa ada hambatan yang berarti. Pada gilirannya, prestasi yang hendak dicapainya dapat pula semakin meningkat.

c. Fungsi Pengentasan

Orang yang mengalami masalah itu dianggap berada dalam suatu keadaan yang tidak menyenangkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari bendanya yang tidak menyenangkan. Ia perlu dientaskan dari keadaan yang tidak disukainya itu. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan itu adalah upaya pengentasan melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam hal itu, pelayanan bimbingan dan konseling menyelenggarakan fungsi pengentasan.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri individu, baik hal itu merupakan bawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Intelegensi yang tinggi, bakat yang istimewa, minat

yang menonjol untuk hal-hal yang positif dan produktif, sikap dan kebiasaan yang telah terbina dalam bertindak dan bertingkah laku sehari-hari, cita-cita yang tinggi dan cukup realistis, kesehatan dan kebugaran jasmani, hubungan sosial yang harmonis dan dinamis, dan berbagai aspek positif lainnya dari individu perlu dipertahankan dan dipelihara. Apabila berbicara tentang “pemeliharaan”, maka pemeliharaan yang baik bukanlah sekadar mempertahankan agar hal-hal yang dimaksudkan tetap utuh, tidak rusak dan tetap dalam keadaannya semula, melainkan juga mengusahakan agar hal-hal tersebut bertambah baik, kalau dapat lebih indah, lebih menyenangkan, memiliki nilai tambah daripada waktu-waktu sebelumnya. Pemeliharaan yang demikian itu adalah pemeliharaan yang membangun, pemeliharaan yang memperkembangkan. Oleh karena itu fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan tidak dapat dipisahkan.³⁸

4. Asas- Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Asas-asas Bimbingan dan Konseling yaitu sebagai berikut :

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal

³⁸ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 115.

atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak terutama penerima bimbingan klien sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling dengan sebaik-baiknya.³⁹

b. Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih

³⁹ *Ibid*, h. 117

dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Keterbukaan disini ditinjau dari dua arah, dari pihak klien diharapkan pertama-tama mau membuka diri sendiri sehingga apa yang ada pada dirinya dapat diketahui oleh orang lain (dalam hal ini konselor) dan kedua mau membuka diri dalam arti mau menerima saran-saran dan masukan lainnya dari pihak luar.

d. Asas kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan /atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang dan/atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.⁴⁰

e. Asas kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri pokok mampu

⁴⁰ *Ibid*, h. 118

mengenali diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya, menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri, mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas kegiatan

Usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Hasil usaha bimbingan dan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri. Asas ini merujuk pada pola konseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara klien dan konselor. Dalam konseling yang berdimensi verbal pun asas kegiatan masih harus terselenggara, yaitu klien aktif menjalani proses konseling dan aktif pula melaksanakan/menerapkan hasil-hasil konseling.

g. Asas kedinamisan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekadar mengulang hal yang lama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang

selalu menuju sesuatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas keterpaduan

Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaannya tidak seimbang, serasi, dan terpadu justru akan menimbulkan masalah. Disamping keterpaduan pada diri klien, juga harus diperhatikan keterpaduan isi dan proses layanan yang diberikan. Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien, serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.⁴¹

i. Asas kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/ negara, norma ilmu, maupun

⁴¹ *Ibid*, h. 119

kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling.

j. Asas keahlian

Usaha bimbingan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai. Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling), juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik.

k. Asas alih tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Disamping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah di tangani oleh ahli yang berwenang untuk itu.

1. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun di luar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling pun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.⁴²

B. Terapi Realitas

1. Sejarah Terapi Realitas

Terapi realitas merupakan pendekatan kombinasi antara psikoterapi dan konseling. Dikembangkan oleh William Glasser, pada tahun 1960. William Glasser lulus sebagai insinyur Kimia pada tahun 1944 di *Case Institute of Technology*. Glasser kemudian mengikuti pendidikan di *Case Western Reserve University* dan pada umur 23 tahun ia memperoleh gelar master dalam bidang psikologi-klinis. Dari Universitas yang sama, pada umur 28 tahun, Glasser lulus sebagai dokter.

Ketika masih menjalani tugas-tugas praktek di bidang psikiatri untuk mengakhiri pendidikannya sebagai dokter, ia menyadari bahwa psikoterapi tradisional, yakni psikoanalisis, ternyata tidak memuaskan dan bahkan mengecewakannya. Ia mendapat dukungan dari

⁴² *Ibid.* h. 120

penyelianya, yakni G.L. Harrington, yang di kemudian ternyata banyak mempengaruhi konsep pemikirannya. Pada tahun 1956, Glasser bertindak sebagai konsultan psikiatri pada *Ventura School for Girls*, suatu lembaga yang dikelola oleh *State of California*, sebagai tempat perawatan bagi remaja wanita yang mengalami gangguan kenakalan serius. Pengalamannya di sekolah atau lembaga ini, mempengaruhi keyakinannya bahwa teknik psikoanalisis ternyata tidak efisien dan karenanya landasan teori psikoanalisis tentang dorongan, harus dirubah dengan landasan teori yang lain. Dari pengalaman dan pokok-pokok pikirannya, kemudian dituangkan dalam bukunya yang pertama dan ternyata buku tersebut sebagai dasar dari konsepnya tentang teknik terapi realitas. Buku tersebut berjudul *Mental Health or Mental Illness* pada tahun 1961.

Teori yang telah dikembangkan oleh Glasser berkembang sangat pesat sehingga sering digunakan oleh para konselor dalam menangani berbagai macam kasus. Pendekatan terapi realitas, mengedepankan konselor untuk berperan aktif, direktif, dan juga mendidik. Konselor berperan sebagai seorang guru atau model bagi konseli. Selain itu konselor membuat kontrak bersama konseli untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan ciri yang sangat khas dari terapi realitas adalah tidak terpaku pada kejadian atau traumatis pada masa lampau, tetapi di dalam terapi ini lebih berfokus pada kejadian yang dialami oleh konseli di masa sekarang. Kemudian

konselor menekankan pada tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.⁴³

2. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Didalam terapi realitas konselor mengajarkan tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga individu tersebut mampu mengatasi masalah di kehidupan nyata dan mampu memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dasaran dari terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang disamakan dengan suatu kesehatan mental.

Di lain pengertian, terapi realitas digambarkan sebagai suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Hal ini menjadi suatu keberhasilan dari Glasser dikarenakan mampu memodifikasi suatu tingkah laku kedalam bentuk relatif sederhana. Lalu menurut Paul D. Meier, terapi realitas lebih memusatkan perhatiannya terhadap pola tingkah laku yang bertanggung jawab. Dalam hal ini menjadi bukti bahwa pendekatan terapi realitas bersifat sederhana dan mudah diaplikasikan kepada konseli.⁴⁴

3. Ciri- ciri Terapi Realitas

⁴³ Singgih Gunarsa, *Konseling Psikoterapi* (Jakarta: Penerbit Libri, 2011), h. 240.

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2003), h. 263.

Terapi yang dikembangkan oleh Glasser ini, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Terapi realitas merupakan terapi yang menolak akan konsep tentang penyakit mental, karena ia menganggap bahwa segala bentuk gangguan pada tingkah laku seseorang yang bersifat spesifik merupakan hasil dari perilaku yang tidak bertanggung jawab.
- b. Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus pada tingkah laku seseorang di masa sekarang dan juga berfokus pada tingkat kesadaran seseorang. Dalam hal ini, terapi realitas tidak sama sekali bergantung pada masa lalu konseli dan juga pemahaman mengenai cara merubah sikap konseli. Akan tetapi terapi ini berfokus kepada cara untuk merubah sikap konseli dan juga tingkah laku konseli itu sendiri.
- c. Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus kepada aspek-aspek kesadaran pada seseorang, bukanlah ketidak sadarannya. Dalam hal ini, terapi realitas mengarahkan kepada konseli untuk menemukan tingkah laku dan sikap yang positif, agar konseli tidak salah arah dengan mencari pemenuhan kebutuhan bersifat irrasional.
- d. Terapi realitas merupakan terapi yang meniadakan suatu hukuman, karena bagi Glasser sendiri memberikan suatu hukuman pada konseli disaat terapi, merupakan cara yang tidak efisien dan

ditakutkan akan ada cidera pada hubungan antara konselor dan konseli itu sendiri. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya, seseorang menemukan dirinya sendiri, tidak lagi merasa tersisih dan gejala perilakunya yang patologis diatasi, berkembang lebih matang, memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, penghargaan dan menemukan identitas diri.

- e. Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus kepada menumbuhkan rasa tanggung jawab. Karena menurut Glasser bahwa tanggung jawab diri merupakan proses yang akan digunakan seumur hidup dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti: mencintai dan dicintai, kesenangan, prestasi, kekuasaan, dan juga kemerdekaan.⁴⁵

4. Tujuan dan Manfaat Terapi Realitas

Pada dasarnya tujuan didalam suatu proses bimbingan konseling Islam dengan menggunakan terapi realitas mempunyai tujuan yang sama dengan tujuan hidup seseorang di dunia. Tujuan hidup seseorang di dunia adalah memiliki kesuksesan pada identitas diri, memiliki sikap yang bertanggung jawab, dan mampu memenuhi kebutuhan diri dengan baik dan benar. Terapi realitas merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Di dalam terapi realitas konselor mengajarkan tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga individu tersebut mampu mengatasi masalah di kehidupan

⁴⁵ *Ibid.* h. 265.

nyata dan mampu memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini konseli dibimbing untuk mengetahui bahwa dirinya merupakan seseorang yang unik dan memiliki kualitas yang akan berbeda dengan orang sekitarnya.

Adapun kepribadian yang unik serta memiliki kualitas diri, hal ini merupakan tujuan utama terapi realitas dalam menumbuhkan ras itu kepada konseli agar memahami dunia nyata dan mampu mengelola kerangka kerja dalam memenuhi kebutuhannya. Karena sesungguhnya kualitas dan cara pandang mengenai dunia nyata pada setiap orang itu berbeda-beda, maka dari itu konselor hendaknya membimbing konseli untuk menemukan kebutuhannya dengan rumusan 3 R yaitu : *Right*, *Responsibility*, dan *Reality* sebagai tolak ukurnya.

Untuk mengerti pencapaian dari tujuan terapi realitas ini, konselor hendaknya memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Konselor hendaknya memiliki kesadaran, rasa tanggung yang tinggi, serta dapat memenuhi kebutuhannya secara mandiri.
- b. Konselor hendaknya merupakan seorang yang tangguh, mempunyai ketegasan dalam bersikap dan mengambil keputusan, memiliki daya intuisi yang kuat dan mengedepankan pikiran yang logis.
- c. Konselor hendaknya memiliki kepribadian yang hangat, tutur kata yang sopan dan peka terhadap lingkungan.

- d. Konselor hendaknya menjadi pribadi yang bisa diajak diskusi, pemikiran yang matang dan daya tangkap yang tinggi.

Adapun manfaat yang diberikan oleh terapi realitas adalah membuat adanya interaksi yang aktif antara konselor dengan konseli. Manfaat yang diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Terapi realitas bermanfaat sebagai metode penelitian yang ringkas dan sederhana.
- b. Terapi realitas memanfaatkan peran aktif antara konselor dan konseli.
- c. Terapi realitas memanfaatkan potensi dan pola perilaku konseli yang harus di pertanggung jawabkan.⁴⁶

5. Peran Seorang Konselor

Terapi realitas merupakan sebuah pendekatan yang mana mengutamakan peran seorang konselor untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada konseli atas identitas dirinya dengan mengutarakan bahwa, diri konseli merupakan pribadi yang unik, berbeda dengan orang lain, dan juga memiliki rasa tanggung jawab yang besar. Adapun bagaimana caranya konselor itu mampu melakukan hal tersebut. Glasser merumuskan 3R untuk membantu konselor dalam membimbing konseli agar mampu memenuhi segala kebutuhannya.

Mengenai 3 R yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. *Right* (kebenaran)

⁴⁶ *Ibid*, h. 266.

Kebenaran merupakan suatu ukuran atas pedoman yang telah seseorang terima mengenai pola tingkah laku, sikap, atau perilaku dari lingkungan sekitar. Dalam hal ini, seorang dapat melakukan evaluasi diri ketika telah melakukan hal yang ia kerjakan dengan membandingkan dengan kondisi di mana ia merasa nyaman dan tidak. Setelah melakukan apa yang dirasa itu membuat seorang nyaman kemudian ia mampu bertingkah laku dengan sesuai lingkungan sekitar.

b. *Responsibility* (tanggung jawab)

Tanggung jawab merupakan bagaimana seseorang itu dapat memenuhi kebutuhan dirinya dengan tanpa harus membutuhkan orang lain. Karena apa yang telah dipertanggung jawabkan, maka orang tersebut hendaknya mengerjakan tugas yang diberikan dengan mandiri.

c. *Reality* (kenyataan)

Kenyataan merupakan suatu hal yang akan menjadi suatu tantangan di dalam hidup masing-masing orang. Dengan harus memahami dan menerjang suatu proses kehidupan yang nyata dan harus mampu berkompetisi dengan hukum alam.⁴⁷

Kemudian pendapat lain mengenai peranan konselor di dalam proses terapi realitas menurut Wubbolding dan Brickell

⁴⁷ *Ibid*, h.267

bahwasannya konselor diharuskan memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Mampu mempraktikan pendekatan yang di akronimkan dalam bentuk rumusan ABCDEFG. AB (*always be*, selalu berpihak kepada konseli), C (*courteous*, bersikap santun terhadap konseli), D (*determined*, bahwa konseli dapat berubah, dan perubahan itu terjadi melalui pilihan), E (*enthusiastic*, menunjukkan sikap yang semangat), F (*firm*, menyusun rencana dan komitmen), G (*genuine*, bersikap jujur, dan terbuka kepada konseli).
- 2) Fokus terhadap waktu sekarang, dalam artian bahwasannya sedang terjadi proses perubahan pada konseli dengan membuat pilhan disini dan sekarang (*here-and-now*). Konselor menggunakan waktu dengan semaksimal mungkin bersama konseli untuk mendiskusikan atas apa yang terjadi, atau yang telah dialaminya pada saat “disini dan sekarang”.
- 3) Menggunakan humor sebagai bentuk upaya pengembangan kebutuhan dasar konseli sehingga terjadi suatu hubungan yang akrab atau intim di antara keduanya.
- 4) Menggunakan konfrontasi empatik, dalam artian konselor itu mampu mempengaruhi konseli untuk membuat pilihan yang efektif. Untuk mampu mempengaruhi seorang konseli, konselor dituntut untuk memiliki rasa empati yang tinggi. Rasa empati

yang tinggi itu dapat dikenali dengan ciri bahwa konselor itu mampu memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan konseli. Setelah memahaminya, konselor pun dapat melakukan konfrontasi kepada konseli dan mendorongnya melakukan kegiatan sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhannya.

6. Proses konseling

Pada metode terapi realitas, seseorang dinilai berdasarkan atas perilaku yang telah diperbuat pada masa sekarang. Adapun perilaku yang diperlihatkan merupakan cerminan dari pola rasional dan alam bawah sadar yang menghendakinya. Berdasarkan pendapat dari Victor Frankl, seorang penemu logoterapi dan tokoh psikologi humanistic. Berpendapat bahwa manusia merupakan gabungan dari 3 dimensi yang akan membuat citra dirinya sebagai manusia yang utuh, yakni :alam bawah sadar, jiwa, dan juga pola spiritual yang terbentuk. Adapun korelasi mengenai citra diri yang dimaksudkan dengan proses melakukan bimbingan konseling Islam adalah diantara keduanya sama-sama melakukan upaya pengembangan diri manusia baik di dalam aspek berpikir yang rasional, aspek alam bawah sadar, dan juga aspek kekuatan spiritual dari diri manusia sendiri. Terapi realitas pun berpendapat sama dalam hal ini, bahwasannya hubungan konseling yang bersifat positif dapat mengembangkan efikasi dalam proses konseling. Dan proses konseling yang dimaksud lebih berfokuskan kepada perilaku yang terjadi (*present behaviour*), tidak mencoba

mengeksplorasi peristiwa di masa lalu. Karena pada dasarnya terapi realitas membantu konseli untuk belajar cara-cara yang lebih baik dalam hal memenuhi semua kebutuhan dasarnya, membentuk konseli dengan rancangan tujuan yang realistik, yaitu: meningkatkan kesehatan, hubungan dengan orang lain, kemampuan inner control, kemandirian, dan kesenangan terhadap kehidupan.

7. Teknik Konseling Terapi Realitas

Teknik-teknik konseling di dalam terapi realitas menurut Glasser hendaknya dilakukan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Keterlibatan

Terapi realitas harus melibatkan diri dengan konseli yang akan dibantunya, karena konselor harus memperlihatkan sikap yang hangat, pribadi yang ramah, menunjukkan kehangatan sikap, memahami dan menerima sehingga dapat diperlihatkan ketika sedang melakukan proses konseling.⁴⁸

b. Perilaku Masa Sekarang

Di dalam langkah selanjutnya ini, konselor diminta mampu membimbing konseli agar mampu menyadari perilakunya sendiri di masa sekarang. Karena perilakunya dianggap penting, seringkali seseorang akan menghindar atas perilakunya sekarang, dan lebih menekankan dengan perasaan dari pada proses yang telah

⁴⁸ *Ibid*, h. 268.

diperbuat. Karena pada terapi realitas lebih memprioritaskan perilaku sekarang ketimbang dengan perasaan yang dipendam.

c. Menilai Diri Pribadi

Konseli diharuskan mampu menilai akan dirinya sendiri secara kritis mengenai perilaku yang ia pilih, apakah sesuai dan baik untuk dirinya. Adapun penilaiannya terhadap perilaku, didasari atas kepercayaan dirinya apakah itu baik untuknya atau orang lain.

d. Perencanaan Tanggung Jawab Diri

Yang dimaksud bahwa seorang konseli melakukan suatu penilaian mengenai susunan rencana yang ia buat bersama konselor dalam mengatasi suatu masalah pada dirinya akibat tidak bertanggung jawab atas perbuatannya. Adapun perencanaan yang dibuat harus dipatuhi oleh konseli dan bila sudah dilaksanakan, maka harus diadakan suatu evaluasi dengan bimbingan konselor. Agar rencana yang dibuat dapat membuahkan hasil yang maksimal yaitu menumbuhkan rasa tanggung jawab diri pada konseli.

e. Perjanjian

Untuk melanjutkan pernyataan di atas yang berisikan mengenai perencanaan tanggung jawab diri. Dalam hal ini, rencana yang telah dibuat harus benar-benar dilaksanakan oleh konseli. Untuk memperkuat tugas tersebut, konselor membuat suatu kontrak dengan konseli mengenai perencanaan yang telah

dibuat. Agar meminimalisir terjadinya konseli yang tidak patuh terhadap arahan konselor.

f. Tidak Menerima Alasan

Jika seorang tidak memenuhi perjanjiannya, penilaian dan penyusunan rencana perlu diperiksa kembali. Jika penyusunan rencana besar, perlu dilihat pada perjanjian pasien untuk melakukan rencana. Jika perjanjian dan keterlibatan pasien untuk melakukan sesuatu sesuai rencana masih ada, konselor hendak mendorongnya.

g. Tidak Ada Hukuman

Tidak memberikan hukuman sama pentingnya dengan tidak menerima alasan. Menurut Glasser dengan pemberian hukuman akan mengurangi keterlibatan seseorang dan menyebabkan kegagalan untuk mengidentifikasi kegagalannya secara lebih rinci. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri dan bertindak matang untuk mengubah perilakunya, seseorang menemukan dirinya sendiri, tidak lagi merasa tersisih dan gejala perilakunya yang patologis mulai diatasi, berkembang lebih matang, memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, penghargaan dan menemukan identitas diri.⁴⁹

⁴⁹ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, h. 248

8. Prosedur Terapi Realitas dengan WDEP

Di dalam teknik utama pada terapi realitas adalah mengajarkan kepada konseli bagaimana menggunakan teori pilihan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dengan cara-cara yang bertanggung jawab.

Ada empat tahap konseling yang harus dilaksanakan, yang diberikan perumpamaan dengan singkatan WDEP yang maksudnya sebagai berikut:

a. W (*want*)

Yang diartikan sebagai keinginan dalam hal memenuhi suatu kebutuhan, atau bahkan persepsi konseli sendiri.

Pada tahap yang pertama ini, konselor membantu konseli untuk menemukan keinginan atau harapan yang ia miliki. Disini konselor ditugaskan untuk mampu mengeksplorasi apa yang diinginkan dan apa yang diharapkan oleh konseli, dengan mengajukan pertanyaan tersebut konseli akan terbantu untuk mendefinisikan atas apa yang diinginkan mengenai proses konseling atau lingkungan sekitarnya.

b. D (*direction and doing*)

Yang diartikan sebagai “tertuju dan dilakukan” dalam pelaksanaan tugas yang diberikan hendaknya konseli memiliki motivasi diri untuk meraih apa yang diinginkannya.

Pada tahap ini, konselor dapat mengajukan pertanyaan seperti: “apa yang anda lakukan?” atau “apa yang anda lakukan dihari esok?”.

Maksud dari pertanyaan ini adalah sebagai pengingat atas apa yang dilakukan oleh konseli selama ini.

c. E (*self-evaluation*)

Yang diartikan sebagai “evaluasi diri” pada proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor dan konseli. Dari evaluasi ini, konselor mampu mengarahkan konseli untuk menganalisis dirinya dalam bentuk jawaban, “apakah kegiatan yang dilaksanakan dapat memenuhi keinginannya ataukah tidak?. Evaluasi diri melibatkan konseli untuk menguji arah tingkah laku, kegiatan-kegiatan khusus, pikiran, perasaan, emosi, keinginan, persepsi dan komponen psikologis lainnya sebagai keseluruhan perilaku yang bertanggung jawab secara utuh dari konseli.

d. P (*planning*)

Yang diartikan sebagai “perencanaan” yang mana konselor membantu konseli merencanakan perubahan-perubahan berarti untuk memenuhi kebutuhannya yang lebih efektif. Perencanaan yang efektif memiliki ciri-ciri sederhana, dapat dicapai, terukur. Dan dapat dilakukan dengan segera. Konseli akan dapat mengontrol kehidupannya secara efektif dengan perencanaan yang memiliki karakteristik seperti berikut: konseli memiliki motivasi dan kemampuan untuk merealisasikannya, perencanaan itu ideal tapi operasional, perencanaan bersifat sederhana dan mudah dipahami. Berdasarkan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan

teknik WDEP, konselor memahami bahwa teknik tersebut harus dilaksanakan sesuai dengan urutannya masing-masing, adapun penjabarannya sebagai berikut: pertama konselor melaksanakan tahap pada “W (*want*)” dimana konselor mengeksplorasi atas semua keinginan konseli yang selama ini belum terwujud. Adapun didalam prosesnya, konselor memberikan beberapa pertanyaan, seperti: “Apa yang anda inginkan?”, Apa harapan kedepannya?. Setelah diberikan pertanyaan seperti itu. Konselor akan menuliskan beberapa keinginan konseli dan kemudian bisa di diagnosis. Kedua konselor mengajak konseli pada sesi wawancara mengenai apa yang sudah dilakukan konseli dalam melakukan pencapaian atas keinginannya. Apakah keinginan dan harapannya sudah terwujud atau belum terwujud. Ketiga konselor melakukan evaluasi pada diri konseli atas keinginan dan pelaksanaannya dalam memenuhi kebutuhannya, kemudia konselor bisa menyeleksi beberapa hal yang harus dilakukan atau tidak. Keempat konselor melakukan perencanaan bersama dengan konseli dalam upaya mewujudkan keinginan dan harapannya atas dasar komitmen tinggi pada diri konseli. Agar proses pelaksanaan konseling dapat membuahkan hasil yang maksimal.⁵⁰

⁵⁰ Aqiel Ajiz Alfari, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas Dalam Mengurangi Gangguan Kepribadian Mahasiswi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*” (Skripsi Program Sarjana Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2019), h. 52-55.

9. Terapi Realitas yang digunakan

Terapi realitas memiliki banyak jenis teknik yang dapat digunakan. Dalam hal ini, peneliti ingin menggunakan teknik di dalam terapi realitas yang bernama “*self relaxation*” relaksasi diri merupakan teknik terapi realitas yang dikembangkan untuk menjadi terapi tambahan pada sesi konseling dan telah diketahui terapi ini cocok untuk diberikan kepada konseli yang mengalami gangguan kepribadian akibat adanya emosi yang labil, perasaan bersalah, merasa kurang puas, sedih, iri dan dengki.

Adapun tahapan terapinya sebagai berikut:

- a. Duduklah dengan nyaman mungkin di sofa atau dikursi yang nyaman. Usahakan leher dan kepala konseli ditopang oleh bantal. Fokus pada satu titik didepan konseli. Ambil nafas perlahan-lahan sampai 3 kali dan pada saat melepaskan nafas yang ketiga kali, konseli dapat dipersilahkan untuk memejamkan mata dan diijinkan dirinya untuk serileks mungkin.
- b. Ketika konseli sudah mencapai kondisi rileksnya. Konselor memberikan beberapa pertanyaan mengenai hal yang tidak disukai konseli, mengenai permasalahan yang dihadapi, keinginannya selama ini, dan seterusnya. Setelah menceritakan semuanya, konseli diberikan instruksi untuk tetap rileks dengan membayangkan apa yang disenangi, apa yang diinginkan sehingga konseli tetap berada pada situasi nyaman mungkin.

- c. Setelah konseli sudah kembali disituasi nyaman pada saat memikirkan apa yang menjadi kesenangannya, dan apa yang diinginkan selama satu menit. Setelahnya, konselor memberikan instruksi membuka mata dalam keadaan segar, sehat, dan pikiran yang jernih sehingga siap melakukan aktifitas.

Dengan demikian, terapi *self relaxation* telah dijelaskan bahwa terapi ini sangat berguna untuk mengurangi ketegangan pada diri konseli baik itu yang berasal dari pikiran dan emosi konseli sendiri.⁵¹

C. Kecemasan Anak

1. Pengertian Kecemasan

Cemas merupakan suatu reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam. Craig mengatakan bahwa kecemasan adalah sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, “rasa

⁵¹ *Ibid*, h.56.

takut”, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda karena berbeda-beda.

Menurut Hurlock kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang penuh dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Menurut Stuart and Sundeens, kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal.⁵²

2. Bentuk-bentuk Kecemasan

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan namun yang membedakan tingkatan kecemasan yang mengalami kecemasan tersebut, Menurut Gilmer kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal sebagai berikut:

⁵² Dwi Ardiani, “Efektivitas Bimbingan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018”. (Skripsi Program Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI, Kediri, 2018), h. 4-5.

- a. Kecemasan normal merupakan suatu kecemasan yang derajat nya masih ringan.
- b. Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

Sedangkan menurut Lazarus dan Spielberger kecemasan juga dibagi dua yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kecemasan *state anxiety*, suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu.
- b. *Trait anxiety*, kecemasan ini merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.

3. Faktor dari kecemasan

Ada 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Faktor eksternal
 - 1) Ancaman integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisikologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan)

- 2) Ancaman sistem diri antara lain : ancaman terhadap identitas diri, harga diri, harga diri dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status atau peran.⁵³

b. Faktor internal

- 1) Potensi stressor

Stressor psikososial merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi.

- 2) Maturitas

Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

- 3) Pendidikan dan status ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.

⁵³ Pauziah, “Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Akibat Kekerasan Seksual (Study Kasus Pada Klien C” Di Yayasan Panti Asuhan Cahaya Kemuning Palembang)”. (Skripsi Program Sarjana Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, 2018), h. 54.

4) Keadaan fisik

Seseorang yang mengalami gangguan fisik seperti cidera, operasi, akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan.

5) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada dilingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila ia berada dilingkungan yang biasa ia tempati.

6) Umur

Seseorang yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya.

7) Jenis kelamin

Gangguan panik merupakan suatu gangguan cemas yang ditandai oleh kecemasan yang spontan dan episodik. Gangguan ini lebih sering dialami oleh wanita daripada pria.⁵⁴

Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan diantaranya sebagai berikut:

- a) Peristiwa traumatik yang dapat memicu terjadinya kecemasan berkaitan dengan krisis yang dialami individu baik krisis perkembangan atau situasional.

⁵⁴ *Ibid*, h. 56

- b) Konflik emosional yang dialami individu dan tidak terselesaikan dengan baik. Konflik antara keinginan dan kenyataan dapat menimbulkan kecemasan pada individu.
- c) Konsep diri terganggu akan menimbulkan ketidakmampuan individu berpikir secara realistis, sehingga akan menimbulkan kecemasan.
- d) Frustrasi akan menimbulkan ketidakberdayaan untuk mengalami keputusan yang berdampak terhadap ego.
- e) Gangguan fisik akan menimbulkan kecemasan karena ancaman integritas fisik yang dapat mempengaruhi konsep diri individu.
- f) Pola mekanisme coping keluarga atau pola keluarga menangani kecemasan akan mempengaruhi dalam merespon terhadap konflik yang dialami.
- g) Riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga akan mempengaruhi respon individu dalam menghadapi konflik dan mengatasi kecemasannya.

4. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat dibagi menjadi 4 yaitu:

a. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan

mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

b. Kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk fokus pada area lain.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berrhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan diorganisasi kepribadian.⁵⁵

D. Tinjauan Pustaka

⁵⁵ *Ibid*,h. 58.

Untuk menghindari kesan pengulangan atau tindakan plagiat dalam penelitian, maka penulis akan memaparkan penelitian yang pernah ada dengan skripsi yang penulis buat.

Aqil Ajiz Alfari Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengurangi Gangguan Kepribadian Mahasiswi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan (*field research*), sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi, data, dan wawancara. Sedangkan dalam penelitian penulis ini membahas tentang Peran Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.

Nur Hamid Ashofa, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam dengan judul “ Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita. Jurnal ini meneliti tentang bagaimana terapi realitas ini menyelesaikan masalah yang dialami oleh korban bullying, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*). Sifat penelitian ini deskriptif yaitu menggambarkan, memaparkan, dan menjelaskan suatu kondisi, keadaan, situasi, objek, atau wilayah yang menjadi bahan penelitian. Perbedaan dengan jurnal Nur

Hamid Ashofa adalah pada permasalahan yang diangkat, pada jurnal ini membahas mengenai Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (*Post Trumatic Stress Disorder*) Pada Korban Bullying.⁵⁶ Sedangkan dalam penelitian ini penulis membahas tentang Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Di UPTD P2TP2A Provinsi Lampung.

Sya'ban Shaleh (153144014) Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Mataram, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Judul “ Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Anak Broken Home Di LKSA Al-Ijtihad Kekait Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini mendeskripsikan tentang Pendekatan Terapi Realitas dan Konsep Diri Negatif Anak Broken Home. Penelitian ini adalah kualitatif, yaitu dengan penelitian lapangan, sifat penelitian deskriptif, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data, observasi, dan wawancara.⁵⁷

Perbedaan dengan skripsi ini adalah pada permasalahan yang diangkat yaitu mengenai Pendekatan Terapi Realitas Dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Anak Broken Home, sedangkan dalam penelitian penulis membahas tentang tentang Peran Bimbingan dan Konseling Dengan

⁵⁶ Nur Hamid Ashofa, “ *Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita*”. Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, Vol. 16 No. 1 (Juni 2019).

⁵⁷ Sya'ban Shaleh, “*Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Anak Broken Home Di LKSA Al- Ijtihad Kekait Kecamatan Gunung Sari*”. (Skripsi Program Sarjana Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Mataram, 2018)

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019)
- Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001)
- Cholid Narbuko, Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2011
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2015.
- Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung : PT. Refika Aditama 2003.
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Kesejahteraan Sosial Dan Ilmu Sosial*, Bandung : Remaja Rosdakarya 2002.
- Jalaluddin Rahmat, *Metodelogi Penelitian Komunikasi*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2000.
- Jonathan Suwarsono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, Yogyakarta : Graha Ilmu 2006.
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Amzah, 2003.
- Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta : Amzah 2013.
- Sedamayanti, Syarifuddin Hidayat, *Metode Penelitian*, Bandung: Mardamaju, 2010.
- Singgih Gunarsa, *Konseling Psikoterapi*, Jakarta: Penerbit Libri 2011.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung : Alfabeta 2013.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta 2009.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Asdi Mahasatya 2013.
- Sumardi Suryabrata, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta : Rajawali Pers 2010.

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 2002.

Sumber Jurnal:

Jhon D. Pasalbessy, “Dampak Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Serta Solusinya”

Kamaluddin, “*Bimbingan dan Konseling Sekolah*”, Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan , Vol. 17 No. 4 Juli 2011.

Natangsa Subakti, “ *Mediasi Penal Sebagai Terobosan Alternatif Perlindungan Hak Korban Tindak Pidana*”. Jurnal Ilmu Hukum, Vol.14 No. 1 Maret 2011.

Uswatun Khasanah, Santoso Tri Raharjo, “*Penanganan Kekerasan Anak Berbasis Masyarakat*”. Social Work Journal, Vol.6 No.1.

Sumber Skripsi:

Aqiel Aziz Al-Faris, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Mengurangi Gangguan Kepribadian Mahasiswi Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*” (Skripsi Program Sarjana Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

Dwi Ardiani, “ *Efektivitas Bimbingan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018*” (Skripsi Program Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI, Kediri, 2018)

Sumber Online:

Pengertian Pendekatan , (On-Line), Tersedia di <https://jaririndu.blogspot.com> (diakses pada tanggal 18 September 2019)

Pengertian Mengurangi, (On-Line), Tersedia di <http://apaarti-com.cdn.ampproject.org> (diakses pada tanggal 18 September 2019)